



coronaPost: Woche 30

„Trommeln für gute Laune“ – Nehmt die Kochlöffel in die Hand.

Wie wäre es mal ohne Schuhe und mit guter Musik? Bleibt locker in den Beinen! Hier unser Wochen-Tipp [30] fürs Home-Training!



Knie leicht gebeugt. Langer Oberkörper. Trommeln! Rechts – links – im Wechsel. Körper sinkt leicht. Dabei Arme immer hoch!



Beide Hände gleichzeitig tief und auf Kissen schlagen. Dann Arme im Wechsel schmal sowie weit auseinander Richtung Decke.



Tief bleiben! Beidseitig rhythmisch trommeln. Dabei Knie leicht zur Seite schieben.



Runder Rücken! Nase dicht über Kissen. Feste kleine kurze Trommelschläge. Füße auf Zehenspitze.



Mit einer Hand auf Kissen schlagen. Dabei anderen Arm und Bein zur Seite tippen. Wechseln! Rechts – links – rechts – links.



Im Wechsel auf Kissen trommeln... und Löffel gegeneinander über Kopf und Seite tief. schlagen.



Tief! Gesäß nach hinten schieben. Kurze kleine Trommelbewegungen.



Cool down !

Um Hocker oder Stuhl gehen und nach Musik seitlich mit den Löffeln trommeln!



„Neu-Start“ in der Halle eventuell Anfang Juni. Infos folgen!

